

Nussmilch

Für ca. 1 Liter
Einweichzeit gemäss Tabelle*
Zubereitungszeit 10 Minuten
200 g Nüsse (Vorschläge siehe unten)
ca. 8 dl Wasser



Zubereitung (Bildanleitung siehe Blog)

- 1 Die Nüsse in Wasser einweichen (siehe Einweichzeiten*, wichtig, damit sie weicher werden zum Mixen und um enzymhemmende Stoffe abzubauen)
- 2 Anschliessend mit frischem Wasser spülen und in den Hochleistungsmixer geben. Ca. 8 dl frisches Wasser zugeben und 1 Minute auf der höchsten Stufe mixen (wie für grüne Smoothies). Die Flüssigkeit soll cremig-weiss werden und keine sichtbaren Stückchen mehr enthalten. Eventuell noch etwas länger mixen. Die Flüssigkeit sollte nicht warm werden.
- 3 Die Flüssigkeit in einen **Nussmilchbeutel** / feines Sieb oder Gazetuch leeren – über eine grosse Schüssel halten. Dabei wird die Nussmilch aufgefangen.
- 4 Die Flüssigkeit so lange kräftig durch den Beutel oder das Sieb/Tuch drücken/streichen, bis nur noch Nussmasse übrig bleibt. Diese bei Bedarf zwischendurch entfernen.
- 5 **Haltbarkeit:** Gut verschlossen 3 Tage im Kühlschrank, am besten in einer Glasflasche

Verwendungs-Ideen

- Anstelle von Kuhmilch, für Mischgetränke, Smoothies, Desserts und Saucen
- Nussmilch mit pürierten Früchten mischen (Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsich, Mango, Datteln etc.)
- Nussmilch mit Vanille, Zimt-, Kardamom-, Kakaopulver oder 1 Prise Salz aromatisieren
- **Die Nussmasse** kann in Müesli, Rohkostkuchen und Bratlinge gemischt oder für Riegel weiterverwendet werden. Sie kann für spätere Verwendung eingefroren oder im Dörröfen getrocknet werden.

*Einweichzeiten

Mandeln	8-12	Stunden
Hasel-, Wal-/Baumnüsse	6-8	Stunden
Sonnenblumenkerne	6	Stunden
Kürbiskerne, Pekannüsse	4-6	Stunden
Cashewkerne, Paranüsse	2-4	Stunden
Macadamianüsse	2	Stunden

Nussmilchbeutel

